



**KOMPYUTERGA QARAMLIKNING O'SMIR PSIXOLOGIYASIGA DINAMIK
TA'SIRI**

Suvonova Nilufar Komil qizi

Oriental University 1-bosqich magistranti

E-mail: nilufarsuvonova67@gmail.com

Annotatsiya. *Ushbu tadqiqot ishida kompyuterga qaramlik holatining o'smirlarning psixologik rivojlanishiga ta'siri tahlil qilinadi. Bundan tashqari qaramlikning bosqichlari, ijtimoiy-psixologik oqibatlari va profilaktika choralariga alohida e'tibor qaratiladi.*

Kalit so'zlar: *kompyuterga qaramlik, o'smir psixologiyasi, internet, ruhiy salomatlik, ijtimoiy izolyatsiya, dinamik rivojlanish.*

Hozirgi zamonaviy davr Internetdan keng foydalanish tendentsiyalari bilan ajralib turmoqda. O'tgan asrning oxirida (90-yillar) barcha turdagi axborot resurslarining keng tarqalganligi va ulardan foydalanishning cheksizligi bilan tavsiflangan maxsus ijtimoiy-madaniy muhit jadal shakllandi. Kompyuter texnologiyasi hayotimizning turli sohalariga chuqur kirib kelgan paytda, yoshlar orasida ushbu vositalarga qaramlik holatlari ortib bormoqda. O'smirlar ushbu muhitda o'z qiziqishlari va ehtiyojlarini qondirishga urinib, vaqt o'tishi bilan virtual olamga haddan tashqari bog'lanib qolmoqda. Bu holat ularning psixologik rivojlanishida salbiy oqibatlar keltirib chiqaradi [1].

Kompyuterga qaramlik — bu shaxsning kompyuter yoki internetdan foydalanganida zavqlanish, undan uzoqlashganda esa bezovtalanish holatlari bilan kechuvchi psixologik holatdir. U psixologiyada "behaviorial addiction" — xulq-atvorga asoslangan qaramlik turi sifatida o'rganiladi [2]. Dinamik ta'sir — bu ta'sirning vaqt davomida o'zgarib borishini bildiradi. Ya'ni bu ta'sir barqaror emas, balki o'zgaruvchandir. Boshlanishida faqat qiziqish yoki zavq olish kabi tuyuladi. Keyinchalik esa ijtimoiy izolyatsiya, g'azab, yolg'on gapirish, maktabdagi qiyinchiliklar, uyqu rejimining buzilishi kabi salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin.

Uning quyidagi belgilari mavjud:

- kompyuterda ishlaganda kayfiyatning sezilarli yaxshilanishi;
- bo'sh vaqt topilishi bilan yoki barcha ishdan voz kechib o'yinlarga sho'ng'ib ketish;
- bemordan kompyuter olib qo'yilganda darhol asabiylashadi, tajovuzkor ko'rinishga kiradi;
- faqatgina shu mavzularda suhbatlashish;
- yaqinlari va do'stlari davrasiga qo'shilmaslik.

Bunday insonlarga hech kim kompyuter kabi zavq berib, kayfiyatini ko'tara olmaydi. U faqatgina virtual olamda yashaydi. O'smirlik — bu o'zini anglash, identifikatsiya va mustaqillikka intilish davridir. Bu davrda shaxsiylik shakllanadi, emotsional beqarorlik, qarama-qarshi his-tuyg'ular, tanqidiy fikrlash kuchayadi [3]. Kompyuterga haddan ortiq



qiziqish ushbu psixologik jarayonlarni izdan chiqarishi mumkin. Masalan, o'ziga bo'lgan ishonch pastlaydi, ijtimoiy moslashuv zaiflashadi, agressiv yoki befarq xulq-atvor shakllanadi.

O'smir psixologiyasi – bu o'sib, rivojlanish davrida (taxminan 12–18 yosh oralig'ida) yuz beradigan ruhiy, emotsional, aqliy va ijtimoiy o'zgarishlar majmuasidir. Bu yoshdagi bolalar o'zini anglash, o'zligini topish, jamiyatda o'z o'rnini belgilash kabi jarayonlarni boshdan kechiradi.

Kompyuterga qaramlik individullarga qanday ta'sir qiladi? Kompyuterga qaramlik ishonchsiz, muloqot qilishda qiynaladigan, norozi, o'zini past baholaydigan, kompleksli yoki tabiiy ravishda uyatchan odamlarga ta'sir qiladi. Kompyuter (birinchi navbatda o'yinlar va Internet) ularga haqiqatdan qochish, o'z istaklarini amalga oshirish, muhim, kuchli, qurollangan his qilish va ba'zi yangi histuyg'ularni boshdan kechirish imkoniyatini beradi. Virtual dunyoda siz yoshingiz, jinsingiz, ismingiz, tashqi ko'rinishingiz va tarjimai holingizni osongina o'zgartirishingiz mumkin. Vaziyatni yanada kuchaytirib, odam kompyuterda, suhbatlashish yoki o'yin o'ynashda ko'proq vaqt o'tkazishni boshlaydi. Kamdan kam hollarda, odam haqiqat va virtuallikni aralashtirishi mumkin. U yangi yo'llar bilan harakat qila boshlaydi va o'ylaydi, tajovuzkor bo'lib, zo'ravonlikka moyil bo'ladi[4]. Qaramlikni oldini olishda quyidagi chora-tadbirlar samarali hisoblanadi:

Oilaviy nazorat — ota-onalar farzandlari internet sahifalaridan qaysi maqsadda foydalanayotganini va kimlar bilan aloqa o'rnatganini nazorat qilib borishlari zarur. Ta'lim muassasalarida psixologik treninglar tashkil etilishi ham maqsadga muvofiq;

Shaxsiy rivojlanishni rag'batlantirish — sport, san'at, kitob o'qish kabi alternativlardan foydalanish.

Xulosa: Kompyuterga qaramlik o'smir psixologiyasiga sekin astalik bilan lekin chuqur ta'sir ko'rsatadigan murakkab muammolardan biri hisoblanadi. Uning oqibatlari emotsional, ijtimoiy va kognitiv rivojlanishda jiddiy muammolar keltirib chiqaradi. Bu holatga qarshi kurashishda jamiyat, maktab va oila hamkorlikda harakat qilishi zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Karimov, B. (2022). O'smirlarning internetga qaramligi va uning oqibatlari. Toshkent: Yoshlar nashriyoti.
2. Davis, R.A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. Computers in Human Behavior.
3. Mahkamova, S. (2020). O'smir psixologiyasi asoslari. Samarqand: Ilm Ziyo.
4. Murodova Dilnoza Albertovna "BOLALAR VA O'SPIRINLARDA INTERNETGA QARAMLIK" 18-son_5-to'plam_Aprel -2024